付属資料　２

― 各対象のアンケート内容 ―

八戸市健康増進計画

「第2次健康はちのへ21」に関するアンケート調査

A:一般市民

アンケート調査ご協力のお願い

市民の皆様には日頃から健康・保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

八戸市では、「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指し、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、市民主体の健康づくり運動を進めております。平成25年に八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」を策定し、計画期間は令和6年度までとなります。取組の最終評価を行い、今後の計画に活かしてまいりたいと思います。

つきましては、当計画の最終評価をするため、満18歳以上の市民から無作為抽出により1,000人の方を対象に健康及び食に関するアンケート調査を実施することにいたしました。

お忙しい中恐縮ですが、是非調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただきました内容は、調査目的以外に使用することはなく、統計的に処理し、個々の内容が公表されることは一切ないことを申し添えます。

令和5年11月　八戸市長　熊谷　雄一

【回答にあたってのお願い】

○ 回答は郵送又はWEB(パソコン、スマートフォン等)から行うことができます。

回答(返送)期限:令和5年12月1日(金)

① 郵送で回答する場合

調査票に記入し、同封の返信用封筒(切手不要)に入れてご返送ください。

② WEBで回答する場合

下記URL又はQRコードから回答ページにアクセスの上、アンケートIDを入力しご回答ください。

[回答フォームURL]

https://apply.e-tumo.jp/city-hachinohe-aomori-u/offer/offerList_detail?tempSeq=10926

[アンケートID] «ID» (注意)IDの下4桁は半角数字です。

[回答QRコード]

※アンケートIDは郵送とWEBで同一の方からの重複回答がないことを確認するために使用するものであり、個人を特定するものではありません。

○ 調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

八戸市保健所　健康づくり推進課　成人保健グループ(第2次健康はちのへ21担当)
〒031-0011　八戸市田向三丁目6−1
TEL ： 38−0713(直通)　FAX ： 38−0735
E-mail ： kenko@city.hachinohe.aomori.jp

質問をお読みになり、ご自分にあてはまる番号 または ご自分の考えに一番近いと思われる番号を○（まる）で囲んでください。

◆はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

問１　あなたの年齢をお答えください。（○は１つ）

１．18～29 歳　　２．30～39 歳　　３．40～49 歳
４．50～59 歳　　５．60～69 歳　　６．70 歳以上

問２　あなたの性別をお答えください。（○は１つ）

１．男　　２．女　　３．その他　　４．無回答

問３　あなたの家の家族構成をお選びください。（○は１つ）

１．核家族（親と子、夫婦２人暮らし）　　２．大家族（祖父母と親と子など）
３．一人暮らし　　４．その他（施設など）

問４　あなたは、八戸市健康増進計画「第２次健康はちのへ 21」を知っていますか。（○は１つ）

１．内容を知っている
２．名前を聞いたことはあるが、内容は知らない
３．はじめて聞いた

問５　あなたは、「食育」に関心を持っていますか。（○は１つ）

１．関心がある　　２．どちらかといえば関心がある
３．どちらかといえば関心がない　　４．関心がない
５．わからない

問６　あなたは、健康管理のため、普段から運動や食事に気を付けた生活をしていますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ　　３．どちらともいえない

◆あなたの食生活についておたずねします。

問７　あなたは、朝食を毎日食べますか。（○は１つ）

※　サプリメントやジュース・牛乳などのみで、**ごはんやパンなどがない場合**や**ブランチ**（朝食と昼食を兼用して１回食べること）は、**朝食を食べたことにはなりません**。

１．毎日食べる
２．食べない日もある
３．食べない日が多い
４．食べない

▼問７で２～４を選んだ方は、その主な理由は何ですか。（○は２つまで）

１．時間がない　　２．食欲がない
３．太りたくない　　４．食べないことが習慣になっている
５．面倒　　６．朝食が用意されていない
７．その他（　　）

問８　あなたは、家族または地域や所属するコミュニティの方々と一緒に食べることは週に何日くらいありますか。
表に下記のあてはまる番号を**１つずつ**記入してください。

１．ほとんど毎日
２．時々（週に２～３日）
３．ほとんど食べない

朝食	夕食

問９　あなたは、主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか。（○は１つ）

１．毎食そろっている　　２．1日2回はそろっている
３．1日1回はそろっている　　４．ほとんどそろっていない

▼問９で３または４を選んだ方は、その主な理由は何ですか。（○は２つまで）

１．時間がない　　２．調理するのが面倒
３．食費がかかる　　４．外食が多い
５．特に必要だと思わない　　６．食卓にあまり出てこない
７．その他（　　）

問 10　あなたは、ゆっくりよく噛んで食べていますか。（○は１つ）

１．ゆっくりよく噛んで食べている
２．どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
３．どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
４．ゆっくりよく噛んで食べていない

問 11　あなたは、野菜を食べる習慣がありますか。（○は１つ）

１．１日３食食べる　　２．１日１～２食食べる　　３．ほとんど食べない

▼問 11 で３を選んだ方は、その主な理由は何ですか。（○は２つまで）

１．調理するのが面倒　　２．調理の方法があまりわからない

３．野菜が高価　　４．家族（自分）が野菜を嫌い

５．食卓にあまり出てこない　　６．特に必要だと思わない

７．その他（　　）

問 12　あなたは、普段の食生活で塩分を控えるよう意識していますか。（○は１つ）

１．意識している　　２．時々意識している　　３．意識していない

問13　あなたは、朝昼夕の３食以外に間食や甘い飲み物を摂っていますか。（○は１つ）

１．毎日　　２．時々（週に２～３日）　３．ほとんど摂らない

▼問 13 で１または２を選んだ方は、よく間食で食べているものは何ですか。（○は２つまで）

１．和生菓子
（例）団子、羊羹、まんじゅう等

２．和干菓子
（例）せんべい、かりんとう、おかき等

３．洋菓子
（注）ガム、チョコレート、キャンディ等も含む

４．菓子パン

５．スナック菓子

６．果物

７．アイスクリーム

８．甘い飲み物

９．乳製品
（例）ヨーグルト、チーズ等

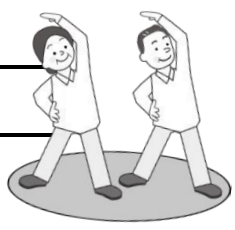
１０．芋類
（例）焼き芋、干し芋等

１１．その他（　　）

◆健康状態についておたずねします。

問１４　あなたは、生活の中で、こまめに動くことを心がけていますか。（○は１つ）

１．心がけている　　２．心がけていない



問１５　あなたは、睡眠で休養が十分とれていますか。（○は１つ）

１．十分とれている　　２．まあまあとれている

３．あまりとれていない　　４．まったくとれていない

問１６　毎日どのくらい寝ていますか。（○は１つ）

１．10時間以上　　２．９時間以上10時間未満
３．８時間以上　９時間未満　　４．７時間以上　８時間未満
５．６時間以上　７時間未満　　６．６時間未満

問１７　あなたは、現在ストレスがたまっていると思いますか。（○は１つ）

１．たまっていない　　２．少したまっている　　３．とてもたまっている

問１８　あなたのストレス解消法はありますか。（○は１つ）

１．ある　　２．ない　　３．解消法がわからない

▼問１８で１を選んだ方は、どんなストレス解消法ですか。（複数回答可）

１．人に話して発散する　　２．　SNS（旧Twitterなど）を利用する
３．テレビ鑑賞やラジオを聞く　　４．買い物
５．寝る　　６．食べる
７．音楽（カラオケを含む）　　８．旅行やドライブ
９．スポーツ　　１０．お酒を飲む
１１．たばこを吸う　　１２．その他（　　）

問 19　あなたは、悩んだ時に相談できる人がいますか。（○は１つ）

１．いる　　２．いない

▼問 19 で１を選んだ方は、誰に相談していますか。（複数回答可）

１．家族　　２．友人　　３．町内会長や民生委員
４．近所の人　　５．行政などの相談機関　　６．その他（　　）

問２０　あなたには、「生きがい」がありますか。（○は１つ）

１．ある　　２．ない　　３．考えたことがない

▼問２０で１を選んだ方は、どんなことですか。（複数回答可）

１．家族　　２．仕事　　３．趣味や楽しみ
４．友人、知人との交流　　５．その他（　　）

問２１　あなたは、過度な飲酒が体に及ぼす影響を知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．知らない

問２２　あなたは、健康に害を及ぼす受動喫煙に対して対策をとっていますか。
（○は１つ）

※受動喫煙とは、室内等で自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

１．対策をとっている　　２．対策はとっていない

３．その他（　　）

問２３　あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）のことを知っていますか。（○は１つ）

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる病気のことです。

１．どういう病気か知っている　　２．名前だけなら聞いたことがある

３．知らない

問２４　あなたは、歯や口の健康状態を定期的に病院などでチェックしていますか。
（○は１つ）

※むし歯や歯周病などの治療は含みません。(例)検診や歯石除去、フッ素塗布など

１．している　　２．していない

問２５　あなたは、健康はちのへ21ポイントアプリ「健はちプラス＋」を知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．知らない

問２６　食事や健康に関するご意見などがございましたら、ご記入ください。

（　　）

ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか、今一度お確かめください。

八戸市保健所　健康づくり推進課

八戸市健康増進計画

「第2次健康はちのへ21」に関する アンケート調査

B:幼稚園・保育園の年長児の保護者

アンケート調査ご協力のお願い

市民の皆様には、日頃から健康・保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

八戸市では、「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指し、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、市民主体の健康づくり運動を進めております。平成25年に八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」を策定し、計画期間は令和6年度までとなります。取組の最終評価を行い、今後の計画に活かしてまいりたいと思います。

つきましては、当計画の最終評価をするため、アンケート調査を実施することにいたしました。

お忙しい中恐縮ですが、是非調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただきました内容は、調査目的以外に使用することはなく、統計的に処理し、個々の内容が公表されることは一切ないことを申し添えます。

令和5年11月　八戸市長　熊谷　雄一

ご記入にあたってのお願い

○ このアンケートは「市内の幼稚園・保育園へ通う年長児の保護者の方」を対象としています。

○ 質問をお読みになり、お子さんにあてはまる番号又はご自分の考えに一番近いと思われる番号を○(まる)で囲んでください。

○ このアンケート調査票は、11月　24日(金)までに幼稚園・保育園の職員へお渡しください。

○ この調査に関するお問合せは、下記までお願いいたします。

八戸市保健所　健康づくり推進課
成人保健グループ　第2次健康はちのへ21担当
電話:38-0713(直通)
E-mail:kenko@city.hachinohe.aomori.jp

質問を読んで、お子さんにあてはまる番号を○（まる）で囲んでください。

◆はじめに、お子さんのことについておたずねします。

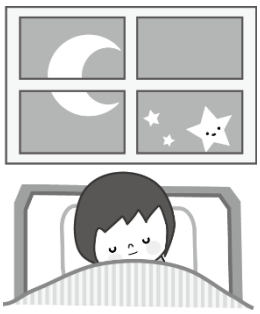
問１　あなたの**お子さん**の性別をお答えください。（○は１つ）

1．男　　**2**．女　　**3**．その他　　**4**．無回答

問２　あなたの家族構成は、次のうちどちらですか。（○は１つ）

1．核家族（親と子など）　　**2**．大家族（祖父母と親と子など）

問３　あなたの**お子さん**は毎日どのくらい寝ていますか。
（○は１つ）



1．10時間以上　　**2**．9時間以上 10時間未満

3．8時間以上 9時間未満　　**4**．7時間以上 8時間未満

5．6時間以上 7時間未満　　**6**．6時間未満

◆お子さんの食生活についておたずねします。

問4　あなたの**お子さん**は、朝食を毎日食べますか。（○は１つ）

※サプリメントやジュース・牛乳などのみで、**ごはんやパンなどがない場合**や**ブランチ**（朝食と昼食を兼用して１回食べること）は、**朝食を食べたことにはなりません**。

1．毎日食べる　　**2**．食べない日もある

3．食べない日が多い　　**4**．食べない

▼問４で２～４を選んだ方は、その主な理由は何ですか。（○は２つまで）

1．時間がない　　**2**．食欲がない

3．食べないことが習慣になっている　**4**．その他　（　　）

問５　あなたの**お子さん**は、朝食または夕食を家族一緒に食べることは週に何日くらいありますか。表に下記のあてはまる番号を１つずつ記入してください。

1．ほとんど毎日

2．時々(週に２～３日)

3．ほとんど食べない

朝食	夕食

問６　あなたの**お子さん**は主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか。
（○は1つ）

※主食とは、ごはん･パン･麺などを主な材料とした料理です。
主菜とは、魚･肉･卵･大豆製品を主な材料とした料理です。
副菜とは、野菜･いも･海藻などを主な材料とした料理です。

1．毎食そろっている　　**2**．1日2回はそろっている

3．1日1回はそろっている　　**4**．ほとんどそろっていない

問７　あなたの**お子さん**は、ゆっくりよく噛んで食べていますか。（○は１つ）

1．はい　　**2**．いいえ　　**3**．わからない

問８　最後に、食に関することでご意見などがあれば、ご記入ください。

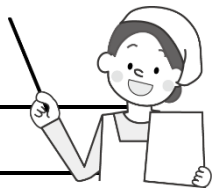
ご協力ありがとうございました。　　八戸市保健所　健康づくり推進課

八戸市健康増進計画

「第２次健康はちのへ２１」に関するアンケート調査

C:小学５年生
中学２年生

質問を読んで、自分にあてはまる番号を○（まる）で囲んでください。



◆はじめに、あなた自身のことについておたずねします。

問１　あなたの性別をお答えください。（○は１つ）

１．男　　**２**．女　　**３**．その他　　**４**．無回答

問２　あなたの家族構成は、次のうちどちらですか。（○は１つ）

１．核家族（親と子など）　　**２**．大家族（祖父母と親と子など）

問３　あなたは、朝食または夕食を家族一緒に食べることは週に何日くらいありますか。表に下記のあてはまる番号を**１つずつ**記入してください。

１．ほとんど毎日
２．時々(週に２～３日)
３．ほとんど食べない

朝食	夕食

問４　あなたは、主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか。（○は1つ）

※主食とは、ごはん・パン・麺などを主な材料とした料理です。
　主菜とは、魚・肉・卵・大豆製品を主な材料とした料理です。
　副菜とは、野菜・いも・海藻などを主な材料とした料理です。

１．毎食そろっている　　**２**．1日2回はそろっている
３．1日1回はそろっている　　**４**．ほとんどそろっていない

問５　あなたは、ゆっくりよくかんで食べていますか。（○は１つ）

１．はい　　**２**．いいえ　　**３**．わからない

問６　最後に、食についてご意見などがあれば、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。　　八戸市保健所　健康づくり推進課

八戸市健康増進計画

「第2次健康はちのへ21」に関する アンケート調査

アンケート調査ご協力のお願い

D:事業所

市民の皆様には日頃から健康・保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

八戸市では、「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指し、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、市民主体の健康づくり運動を進めております。平成25年度に八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」を策定し、計画期間は、令和6年度までとなります。取組の最終評価や事業所での活動の現状を把握し、今後の計画に活かしてまいりたいと思います。

つきまして、当計画の最終評価をするため、市内に所在する事業所から400事業所を対象に、健康に関する実態を把握するアンケート調査を実施することといたしました。

お忙しい中恐縮ですが、是非調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただきました内容は、調査目的以外に使用することはなく、統計的に処理し、個々の内容が公表されることは一切ないことを申し添えます。

令和5年11月　八戸市長　熊谷　雄一

【回答にあたってのお願い】

このアンケートは5分程度の内容です。

○ 回答は郵送又はWEB(パソコン、スマートフォン等)から行うことができます。

回答(返送)期限:令和5年12月1日(金)

① 郵送で回答する場合

調査票に記入し、同封の返信用封筒(切手不要)に入れてご返送ください。

② WEB で回答する場合

下記 URL 又は QR コードから回答ページにアクセスの上、アンケート ID を入力しご回答ください。

[回答フォーム URL]

https://apply.e-tumo.jp/city-hachinohe-aomori-u/offer/ offerList_detail?tempSeq=10927

[アンケート ID] D400 (注意)ID の下3桁は半角数字です。

[回答 QR コード]

※アンケート ID は郵送と WEB で同一の方からの重複回答がないことを確認するために使用するものであり、個人を特定するものではありません。

○ 調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

八戸市保健所　健康づくり推進課　成人保健グループ(第2次健康はちのへ 21 担当)
〒031-0011　八戸市田向三丁目6－1
TEL ： 38－0713(直通)　FAX ： 38－0735
E-mail ： kenko@city.hachinohe.aomori.jp

質問をお読みになり、ご自分にあてはまる番号 または ご自分の考えに一番近いと思われる番号を○（まる）で囲んでください。

◆回答いただく方の立場はどちらですか。〔○は１つ〕

1. 事業主・雇用主　2. 労務人事担当　3. 健康管理担当　4. その他（　　）

問１　あなたは、八戸市健康増進計画「第２次健康はちのへ21」をご存知ですか。〔○は１つ〕

※この調査は、「第2次健康はちのへ21」における働く世代の健康づくりを推進するため、事業所における健康づくりの現状等を把握し、今後の施策を検討するために実施します。

1．内容を知っている　2．名前をきいたことはあるが、内容は知らない
3．はじめて聞いた

事業所について

問２　あなたの事業所の業種はどちらですか。〔○は１つ〕

1．農林業　2．漁業　3．鉱業　4．建設業
5．製造業　6．電気・ガス・熱供給・水道業　7．情報通信業
8．運輸業・郵便業　9．卸売業・小売業　10．不動産業
11．金融業・保険業　12．宿泊業　13．飲食業
14．医療・福祉・介護　15．サービス業　16．その他（　　）

問３　あなたの事業所の従業員は何人ですか。〔○は１つ〕
※非正規従業員数も含む、令和５年４月１日現在の人数

1．２０名未満　2．20～30名未満　3．30～50名未満
4．50～100名未満　5．100～300名未満　6．300名以上

問４　あなたの事業所の従業員が加入している主たる健康保険は何ですか。〔○は１つ〕

1．協会けんぽ　2．健康保険組合
3．国民健康保険　4．個人で市町村国民保険に加入
5．共済組合　6．その他（　　）

問５　従業員の健康状態における課題はありますか。〔複数回答可〕

1．高血圧　2．脂質異常症　3．肥満
4．糖尿病　5．肝機能障害　6．心臓病
7．メンタルヘルス　8．がん　9．腰痛
10．肩こり　11．歯周病　12．その他（　　）
13．特になし　14．わからない

問６　従業員の生活習慣における課題はありますか。〔複数回答可〕

１．喫煙　　２．運動不足　　３．食事時間
４．食事の偏り・大食　　５．飲酒量　　６．休養・睡眠不足
７．健康診断を受けない従業員が多い　８．その他（　　）
９．特になし　　１０．わからない

健康づくりの取組について

問７　従業員の健康づくりについて、取組状況をお答え下さい。〔○は項目ごとに１つ〕
また、取り組んでいない場合は、その理由について下の表１から選び、記号でお答えください。〔記号は複数回答可〕

取　組	取組中	今後取組予定	検討中	取り組んでいない	理由
１　健康に関するリーフレットの配布やポスター掲示	1	2	3	4	
２　生活習慣病の集団健康教育・個別相談	1	2	3	4	
３　がん検診や人間ドックの実施	1	2	3	4	
４　歯科健診の実施	1	2	3	4	
５　こころの悩みやストレスなどの相談体制	1	2	3	4	
６　アルコールに関する知識の普及啓発・相談窓口の紹介	1	2	3	4	
７　血圧計等健康器具の設置	1	2	3	4	
８　行政や地域で開催される健康に関する行事等の情報提供	1	2	3	4	
９　職場の禁煙・受動喫煙防止対策	1	2	3	4	
10　家族の健康づくりへの支援	1	2	3	4	
11　健康に関するイベントの開催	1	2	3	4	
12　時間外・休日労働時間が月８０時間を超えた従業員の健康管理	1	2	3	4	
13　社員食堂等での健康的な食事の提供や栄養成分の表示等	1	2	3	4	
14　その他（内容：　　）	1	2	3	4	

表１．取り組んでいない理由

ア　設備・場所がない	イ　経費がかかる
ウ　従業員の関心がない	エ　該当する従業員がいない
オ　専門スタッフがいない	カ　取り組み方がわからない
キ　必要性を感じない	ク　健康の保持・増進の意欲がわかない
ケ　具体的なメリットや効果が期待できない	コ　新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
サ　その他	

健康管理について

◆貴事業所の健康診断についてお伺いします。

問８　貴事業所では、年１回健康診断を受けさせていますか。〔○は１つ〕

1．受けさせている
2．受けさせていない（理由：　　）

▼問８で１を選んだ方
健康診断で「要精密検査」、「要医療」となった方へ医療機関の受診を勧奨していますか。〔○は１つ〕

1．積極的に受診を勧めている　　2．受診を勧めている
3．特に対応していない　　4．わからない

問９　定期健診後の対応として実施していることは何ですか。〔複数回答可〕

1．健康診断結果の従業員への通知　　2．再検査又は精密検査受診勧奨
3．健康診断結果に基づく保健指導　　4．その他（　　）
5．特に実施していない

八戸市の健康づくり事業について

問１０　本市では、市民健康づくり講座の一部講座を無料でオンデマンド配信していることをご存知ですか。〔○は１つ〕

※市民健康づくり講座とは、早世の減少と健康寿命の延伸を図るために、医師・歯科医師・薬剤師を講師とし、生活習慣病予防に関する正しい知識の普及啓発を図る健康教室です。
詳細は、市ホームページをご覧ください。

1．知っている　　2．知らない

問１１　あなたは、健康はちのへ 21 ポイントアプリ「健はちプラス＋」を知っていますか。〔○は１つ〕

※本市では、健康づくりへ取り組み促進のため、当アプリを令和5年3月から運用しております。

1．知っている　　2．知らない

記入もれがないか、今一度お確かめください。
ご協力ありがとうございました。

八戸市保健所 健康づくり推進課